

процесс вуза, имели полное программно-методическое обеспечение, повышали качество высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Глыбочко П.В., Еругина М.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-1>

2. Иваницкая А.Е. Здоровый образ жизни как основа спортивной культуры (на примере студенческой среды) Иваницкая А.Е. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных стран «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития». – 2013. – С. 118-120.

3. Нежкина Н.Н., Антонов А.А. Современные технологии формирования здорового образа жизни в системе физического воспитания учреждений высшего профессионального образования// Материалы Всероссийской научно-практической конференции с участием зарубежных стран «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт, перспективы развития». – 2013. – С. 161-165

4. Павлов В.И., Кузнецов М.А. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов. – URL: http://www.ssc.smr.ru/media/journals/izvestia/2011/2011_1_1927_1929.pdf

5. Футорный С.М., Кашуба В.А. К проблеме формирования основ здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2011N1/p126-129.htm>

Петрова Н.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Анализ проблем здоровья студентов

Одна из главных задач общества традиционно считается сбережение здоровья. Особую значимость в последнее время отводят вопросу сохранения и укрепления здоровья студентов, потому как эта часть населения наиболее сильно испытывает негативное воздействие окружающей среды, подвержена высоким интеллектуальным нагрузкам, изменившимся условиям жизни.

Анализ состояния проблемы здоровья, демонстрирует, что существовавшая система его формирования подорвана, а новая – только создается в неблагоприятных условиях трудовой деятельности, жизни,

окружающей среды. Не реализованы социальные и экономические возможности воздействовать на факторы отрицательных сдвигов здоровья человека и нации в целом. Не исключено, что в этом кроется одна из причин неадекватного отношения существенной части студенчества к здоровому образу жизни, что имеет отрицательные последствия.

Результаты анализа проблем, рассмотренных далее, были получены благодаря проводимому опросу студентов 1-2 курса КемГСХИ в 2012 году студентом Ю.А. Витковским.

Во время обучения студентов в высших учебных заведениях одной из проблем ухудшения здоровья является неблагоприятное воздействие социальных и гигиенических факторов среды. Отмечено, что при поступлении в вуз у большинства студентов изменяются привычные жизненные условия, происходит смена места проживания и режима и качества потребляемой пищи.

В связи с отдаленным расположением корпусов друг от друга учащиеся затрачивают много времени на то, чтобы добраться до места, что не может не отразиться на изменении режима дня.

Еще один фактор, отрицательно сказывающийся на здоровье это совмещение учебы с работой. Зачастую, студенты заняты малоквалифицированным трудом. Грузчики, охранники, дворники, официанты – профессии, на которых заняты студенты в вечернее и ночное время. 25% юношей и 10% девушек на первом курсе совмещают учебу с работой. Это ведет к нарушению режима дня и качеству приема пищи. Ведь только 30% студентов имеют возможность принимать горячую пищу один раз в сутки.

Исследователи выяснили, что 65% студентов имеют хронические заболевания из-за низкой физической активности, курения, потребления алкоголя, избыточной массы тела. Перечисленное выше, называют «общими факторам риска». Вредные привычки имеют место уже среди школьников. Так среди старшеклассников курят более 10%. Настораживает факт, что 18,8% школьников периодически употребляют спиртные напитки. За время обучения в вузе эти показатели возрастают: по сравнению со школьниками в 2,5 раза

увеличивается число курящих, а лиц, употребляющих алкоголь, становится в четыре раза больше.

У 76% студентов отмечена низкая физическая активность. Избыточная масса тела наблюдается у 15-20%. Таким образом, около 85% студентов имеют какие-либо «общие факторы риска».

Следующая проблема – количество и качество потребляемой пищи. Опрос показал, что нерегулярным питанием подвержены 36% студентов, питаются всухомятку – 31%. Эти показатели говорят о том, масса тела снижается. Так ответил 41%, реже встречался ответ об избыточной массе (9%). Эти сведения подтверждаются рядом других исследований. Сравнение сегодняшних результатов с полученными 10 лет назад, свидетельствуют о том, что происходит процесс астенизации населения 18-25 лет. Данная тенденция характеризуется понижением массы тела при слабом увеличении роста.

Когда произвели анализ материалов, полученных в ходе опроса студентов КемГСХИ, выяснилось, что популярен американский (западный) стиль питания. Этот стиль однообразен, в нем преобладают животные жиры и сахара, газированными напитками запиваются бутерброды, крайне мало потребляется круп, овощей, плодов, фруктов. Почти постоянно студенты употребляют шоколад, газированную воду, булки, жевательные резинки. Некоторые вообще не едят, а «утоляют голод» сигаретой.

Таким образом, исследования показывают, что состояние здоровья молодежи резко снизилось. В частности, ежегодный медицинский осмотр в КемГСХИ среди первокурсников демонстрирует, что состояние здоровья из года в год ухудшается, и количество студентов, отнесенных в специальную группу, возрастает.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Издательство Российского университета дружбы народов, 2005. – 284 с.

2. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Донецьк, 2005. – 228 с.